

Sexua, gero eta gutxiago

Irakurri artikulua eta, binaka jarrita, komentatu azpimarratutako zatiak.

Inoizko sexu-askatasunik handiena bizitzen ari gara. Azken 40 urtean ezagutu ditugun aurrerapenek –bai pilulak, bai Internetek– aukera berri pilo bat eskaini digute. 70eko hamarkadan hasitako **askapen-bideak aurrera egin ahala**, arauak aldatzen joan dira, eta homosexualitatea onartzen hasi gara, dibortzioa, ezkontaurreko harremanak, harreman-aldaketak, taldeetakoak...

Hala ere, ikerketek diote gero eta sexu-harreman gutxiago daukagula. Hain zuzen ere, % 15 gutxiago AEBn, eta jaitziera hori berdina omen da arraza, herri, estatus edo ikasketa-maila guztietan. Hori bai, **areagotu egiten da** ezkonduakoen artean.

Zer gertatzen ari da?

Ba, erantzuna ematen duena baino konplexuagoa omen da, baina, asko sakondu gabe, badirudi teknologia berriekekin duela zerikusia: pornoarekin eta sare sozialekin.

On lineko **pornografia haztearekin batera**, **horrekiko mendekotasuna** ere hazi egin da. Mendekotasuna dagoela esaten da on lineko sexuak erreala ordezkatu eta oherako gogoa jaisten denean.

Gainera, pornoan agertzen diren irudiak ez dira batere errealistak, eta horrek **"sexu-anorexia" antzeko bat** sor dezake. Izan ere, gizonezkoei zaila egiten zaie amets horretatik esnatu eta onartzea errealitatea ez dela horrelakoa.

Baina ez da pornoa bakarrik, sare sozialek ere **eragin zuzena** omen daukate kontu honetan; batzuk obsesionatuago daude pantailarekin bere bizitza sexualarekin baino. Honek denak aspaldiko ikerketa batek zioena konfirmatu baino ez du egiten. Ikerketa haren arabera, gelan telebista edukitzeak sexu-aktibitatea jaisten du. Beraz, badirudi mota horretako gailuek guk uste baino eragin handiagoa daukatela gure bizimoduan.

Dena den, gauzak ez daude hain garbi. Askok hori dena pentsatzen badute ere, **badira kontrako iritzia daukatenak ere**. 2015ean, esaterako, Sexual Medicine aldizkariko artikulua batek esaten zuen astean bitan pornoa ikusteak, gutxienez 40 minutuz, libidoa handitzen zuela eta harremanak edukitzeko **gogoa areagotu**. Ikerketa horretan 280 gizonezkoren jokabidea aztertu zuten, eta ikusi zuten harreman zuzena zegoela pornoa ikusten emandako denbora eta sexua izateko gogoaren artean.

Bestalde, lagunak bilatzeko aplikazioek bikotea aurkitzen laguntzen dute, eta gauza bera esan daiteke sare sozialei buruz. Alde horretatik inoiz baino errazagoa da sexu-bikotea izatea. Beraz, garbi dago larrutan gutxiago egiten dela eta teknologiak eragina duela, baina hortik errudun bakarra dela esatera alde handia dago.

Lanari lotuta

Lanik gabeko –edo gutxiagoko– gizarte baten ametsa oraindik urruti dagoela ematen du. Herri "aurreratu" askotan, asteko **45 orduetik gorako lan-jardunak** egiten dituzte. **Horrek ez du leku askorik uzten harremanetarako**, baina, dirudienez, lanordu-kantitateak baino kalitateak dauka eragina. Lan txar bat edukitzeak, askotan, lan handia edukitzeak baino ondorio okerragoak ditu gure osasun mentalerako. Horrek estresa sortzen du, eta estresa da gaur egun zorientasun sexualaren etsairik nagusia.

Beste arrazoi batzuk

Arazoi nagusien artean batzuek pornoa, teknologiak eta lana ikusten badute ere, beste batzuek diote zorientasun falta izan daitekeela arazoia. Egungo gizarteetan, gero eta depresio- eta antsietate-kasu gehiago daude, eta horiek ere eragin zuzena dute jokabide sexualean.

Osasun mentaleko epidemia horiek lotuta egon daitezke oraingo bizimoduak eskaintzen duen segurtasun faltarekin, bereziki gazteentzat, batez ere horien artean agertzen baita **sexu-jokabidearen aldaketa hori**, eta aldaketa handiagoa da alderatzen baditugu aurreko "baby boom" eta X belaunaldiekin.

Lan-eskasia, etxebizitzaren arazoa, ohitura-aldaketa, bizimodu soziala egiteko espazio falta... Denak batera elkartu dira, eta **ondorioa inoizko gizarterik depresibo eta desorekatuena da**. Azkenean, arazoien nahasketa bat da sexu gutxiago izatera eramane gaituena: teknologiak, segurtasun falta, lana...

Badira egoerari etekina atera nahi izan diotenak sexu-askatasunaren kontra egiteko, baina sexua ona da: zorientatu egiten gaitu, osasungarria da, eta, batez ere, sexua dibertigarria da. Horregatik da oso garrantzitsua arazoari irtenbide bat ematea.

Aurten, Suediako Overtornea herriko zinegotzi batek udal-langile guztiei astero ordubete ematea proposatu zuen, etxera joan eta sexua izateko. Japonian ere aspaldi hasi ziren neurriak hartzen, batik bat, jaiotza-tasa txikiari aurre egiteko. Langileei denbora ematen zieten "umeak egiteko", eta, gaur egun, dirua ere ematen zaie. Australian "baby bonus" bat eman diete guraso berriei 2014ra arte.

Baina neurri horiek denak azalekoak dira, **epe motzeko konponbideak**. Arazoa multidimentsionala da, eta, sexuaren **gainbeherari aurre egin nahi badiogu**, neurriek ere multidimentsionalak izan behar dute. Buruko gaitzei aurre egin behar zaie, eta, ikusi dugunez, horiek gizarte modernoaren beste arazo askoren emaitza dira.

Taldean jarrita, komentatu puntu hauek:

- Zati horiez gain badago ulertu ez duzuen zerbait?
- Egia da gutxiago egiten dela?
- Ez dago kontraesanik: inoiz baino aukera gehiago izan eta gutxiago egin?

Egin bakoitzak zuen profila ligatzeko app baterako. Gero, besteei erakutsi.


